



septembre



Lundi 2	Mardi 3	Mercredi 4	Jeudi 5	Vendredi 6
Melon Spaghettis Bolognaise Glace	Tomates Poulet croustillant Haricots verts Fromage blanc	Friand Rostis Emincé de dinde au curry Fruits de saison	Lentilles Saucisses Liégeois chocolat	Salade Frites Moules Far Breton
Lundi 9	Mardi 10	Mercredi 11	Jeudi 12	Vendredi 13
Carottes râpées Purée Rôti de porc Crème dessert vanille	Tartine Couscous de légumes Fromage Fruit de saison	Charcuterie Tarte au fromage Poêlée de légumes Fromage blanc copeaux	Salade composée Gratin de courgettes/Riz Poisson meunière Yaourt nature	Salade Lasagnes Fromage Compote de pomme/biscuit
Lundi 16	Mardi 17	Mercredi 18	Jeudi 19 Menu Italien	Vendredi 20
Pastèque Gratin de coquillettes Emincé de dinde Mousse au chocolat	Taboulé Moussaka de légumes Fromage Salade de fruits	Melon Purée de pdt / Carottes vichy Chipolatas Yaourt nature	Tomates mozarella Capalletis au basilic Fromage râpé Gourmandise	Jus de Pomme Galette Jambon blanc/Fromage Crêpe
Lundi 23	Mardi 24	Mercredi 25	Jeudi 26	Vendredi 27
Concombre à la crème Riz cantonnais Fromage Kiwi	Cassoulet aux cocos de Paimpol Petit suisse	Piémontaise Petit brun de veau Ratatouille/Pâtes Fruit de saison	Melon Filet de poisson Petits pois / Carottes Eclair au chocolat	Hamburger Frites Fruit de saison



La fabrique à Menu, est là pour vous aider à composer vos repas du dîner :



MENU DU RESTAURANT SCOLAIRE



Légende :

Légumes et fruits crus	Source de glucides, minéraux, vitamines, fibres
Légumes et fruits cuits	Source de protéines animales, lipides, vitamines, fer
Viande, Poisson, Oeuf	Source de protéines animales, lipides, vitamines, fer
Féculents	Source de glucides complexes, protéines, vitamines, fibres
Produits Laitiers	Source de protéines, calcium, vitamines
Repas sans protéine animale	Source de protéines végétales, glucides, fibres



* Présence possible de l'ensemble des allergènes dans nos plats

* Des aléas d'approvisionnements peuvent exceptionnellement occasionner des changements sur les produits sélectionner



NOS APPROVISIONNEMENTS :

Desserts: yaourts ou fruits sont proposés à chaque repas, en alternative au dessert du jour.

Jus de pommes: "Prat Rouz" à Penvenan et "Le pépin voyageur" à Langoat

Fruits : pommes, bananes et kiwis sont issus de l'agriculture biologique. Les pommes sont cultivées à Langoat

Légumes: "Cotacoop" et ferme "Boiséon" à Penvénan

Pain: Boulangeries de Penvénan/ Langoat. Pain bio: "Ferme des hautes terres" à Plouaescant

Poisson: le poisson frais est fourni par "Top atlantique" à Trémuson

Viandes et charcuterie : La viande est d'origine française. "Talhouet" à Lannion et "Ferme du Trégor" à Berhet

Volaille : Volaille d'origine bretonne. "Terre et plumes" et "Vol' France"

Œufs : "Ferme des Œufs Guindy"

à Rospez

Yaourt et crème dessert bio: "Du foin dans les sabots" à Guerlesquin

Avez-vous une suggestion ?



Gâteau au chocolat à la courgette



Ingrédients :
 -200 g de chocolat noir
 -4 œufs
 -120 g de sucre de canne
 -1 courgette (200 g)
 -70 g de farine
 -1 pincée de sel

L'ACTUALITE DU MOIS

- Préparation :**
- 1) Préchauffez le four à 170°C (th.6).
 - 2) Fondre le chocolat au bain-marie avec le sel
 - 3) Fouettez au robot les œufs avec le sucre
 - 4) Pelez la courgette et râpez-la finement.
 - 5) Mélangez le chocolat fondu avec les œufs, puis incorporez la courgette râpée.
 - 6) Ajoutez la farine tamisée et mélangez.
 - 7) Versez dans un moule beurré et fariné

170°C

20-25 min